



Physiotherapie von Behr

Wie wichtig ist Bewegung?

„Schon ein paar Minuten zusätzliche Bewegung pro Stunde sind ein großer Fortschritt!“

Ein Gespräch mit der Physiotherapeutin und Osteopathin Anne Irmscher über mehr Bewegung im Alltag, chronische Sportmuffel und den evolutionären Sinn von Faulheit.

Eigentlich müsste man denken, zum Thema Bewegung und Gesundheit sei alles gesagt. Dass Bewegung in jedem Lebensalter für die Gesundheit wichtig ist, ist schließlich allgemein bekannt. Im Alltag sieht die Sache dann allerdings oft anders aus. Homeoffice, schlechtes Wetter und ein gewisses Maß an natürlicher Faulheit führen dazu, dass sich viele Menschen zu wenig bewegen. Das kann langfristig diverse Erkrankungen wie Diabetes, Arthrose und Arteriosklerose begünstigen, aber auch zu Problemen mit dem Herz-Kreislauf-System führen. Auch der Gelenk- und Muskelapparat braucht regelmäßige Bewegung, um belastbar und beweglich zu bleiben. Wie kommt es, dass so viele Menschen Bewegung dennoch vermeiden, und wie lässt sich das ändern? Wir sprechen darüber mit der Physiotherapeutin und Osteopathin Anne Irmscher von der Praxis Physiotherapie von Behr.

F: Frau Irmscher, bei Ihrer Arbeit haben Sie täglich mit Menschen zu tun, die in irgendeiner Form Beschwerden haben. Wie ist Ihr Eindruck, bewegen sich die Menschen zu wenig?

A: Es ist unmöglich, hier ein allgemeines Urteil zu fällen, da unsere Patienten sich individuell sehr unterschiedlich verhalten. Und natürlich gibt es heute viele Menschen, die bewusst Sport treiben, um fit und gesund zu bleiben. Es gibt aber auch

nach wie vor eine recht große Gruppe von Patienten, die mit Sport und Bewegung überhaupt nichts zu tun haben wollen.

F: Worin besteht das größte Problem für diese Bewegungsvermeider?

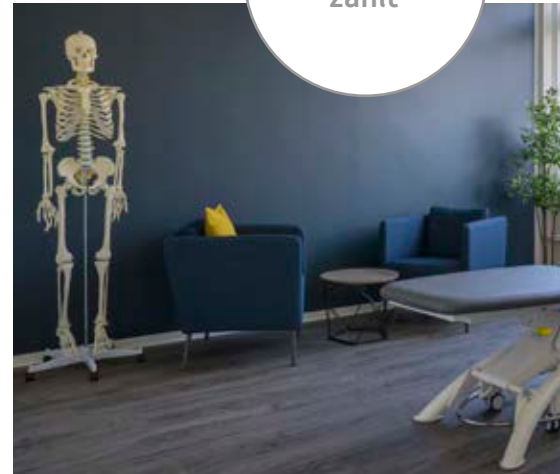
A: Die Menschen wissen oft gar nicht, wie ungesund ihr Lebensstil ist. Die Beschwerden und Folgeerkrankungen zeigen sich ja meist nicht über Nacht, sondern kommen schleichend und werden oft gar nicht mit dem Bewegungsmangel in Verbindung gebracht. Aus medizinischer Sicht besteht aber gar kein Zweifel daran, dass zu wenig Bewegung langfristig schädlich für den Organismus ist. Die Gesundheit von Herz, Muskeln und Stoffwechsel, die Blutzucker- und Cholesterinwerte und vieles mehr lassen sich durch Sport und Bewegung verbessern. Hinzu kommt ein allgemeiner Gewinn an Lebensqualität durch einen aktiven Lebensstil.

F: Ist das Sitzen wirklich so ungesund, wie in letzter Zeit immer wieder zu lesen ist? Stichwort: Sitzen ist das neue Rauchen?

A: Sie müssen sich das so vorstellen: Natürlich ist Sitzen zunächst keine an sich schädliche Tätigkeit. Es wird erst dann zum Problem, wenn wir – freiwillig oder unfreiwillig – zu Dauersitzern werden, d.h. den Großteil des Tages sitzend verbringen. Wer sitzt, bewegt sich wenig oder gar nicht und das ist langfristig schlecht für das Immun- und Hormonsystem und kann schädliche Entzündungsprozesse im Körper verstärken. Der Stoffwechsel und Blutfluss verlangsamen sich und darunter leidet die Sauerstoffversorgung des gesamten Körpers. Die Muskeln und Gelenke werden ebenfalls nicht gefordert, was wiederum zahlreiche Beschwerden nach sich ziehen kann. Wer zu viel sitzt, erhöht nachweislich sein Risiko, Diabetes mellitus Typ 2 zu entwickeln, einen Schlaganfall oder

Herzinfarkt zu erleiden, ja sogar das Krebsrisiko steigt. Ich könnte diese Liste noch weiter fortsetzen, aber ich glaube, Sie sehen bereits: Übermäßiges Sitzen ist kein Kavaliersdelikt, sondern auf die Dauer tatsächlich ausgesprochen ungesund.

Jeder Schritt zählt



Das „blaue“ Behandlungszimmer in der Drakestraße

F: Viele Menschen üben Tätigkeiten aus, die im Sitzen durchgeführt werden. Wie lässt sich für sie mehr Bewegung in den Alltag integrieren?

A: Das ist tatsächlich eine der Hauptursachen für zu wenig Bewegung. Eine Erhöhung des Aktivitätslevels ist aber viel einfacher, als oft angenommen wird. Wer einer sitzenden Tätigkeit nachgeht, kann sich angewöhnen, ein- oder zweimal in der Stunde aufzustehen, etwas herumzulaufen und vielleicht sogar ein paar leichte Gymnastikübungen zu machen. Die Amerikaner nennen das „Sitting Break“. Das sollte in jedem Büro möglich sein und im Homeoffice sowieso. Und natürlich können Sie das auch als Rentner zu Hause machen, während Sie fernsehen oder Radio hören. Bereits mit diesen kleinen Einheiten, die sich über den Tag summieren,

Eigentlich könnte "F:" und "A:" immer weggelassen werden, da es immer der gleiche Fragende und Antwortende ist, oder?



leistet man einen wichtigen Beitrag, um mehr Bewegung in sein Leben zu bringen.

F: Bringen solche Mini-Einheiten überhaupt etwas?

A: Auf jeden Fall, und da ist es wirklich wichtig, dass sich das Bewusstsein dafür verändert. Gerade die tägliche und regelmäßige Bewegung ist wichtig. Schon ein paar Minuten zusätzliche Bewegung pro Stunde sind ein großer Fortschritt! Viele Menschen glauben, wenn sie am Wochenende stundenlang Rad fahren, Tennis spielen oder laufen gehen, können sie das



Anne Irmscher und Benedikt von Behr

Defizit der Woche kompensieren. Das funktioniert aber nicht, weil unser Körper darauf angewiesen ist, täglich bewegt und ein wenig gefordert zu werden.

F: Welche Möglichkeiten gibt es noch?

A: Verstehen Sie mich nicht falsch: Natürlich ist es sehr erfreulich, wenn sich jemand im Sportverein oder Fitnessstudio angemeldet, um dort ein oder zweimal die Woche Sport zu treiben. Das hat ja auch einen sozialen Aspekt, der nicht unterschätzt werden darf. Doch das Ziel, mehr Sport und Bewegung in den Alltag zu integrieren, scheitert oft daran, dass die Ziele zu hochgesteckt und schließlich ganz aufgegeben werden. Deutlich erfolversprechender ist es deshalb, sich zusätzlich kleine Einheiten auf den Tag verteilt vorzunehmen. In der Praxis kann das bedeuten: Einkaufen zu Fuß oder mit dem

Fahrrad, Treppe statt Fahrstuhl, ein paar Übungen zu Hause oder im Büro etc.

F: Woher kommt überhaupt der Hang zur Trägheit?

A: Die Lust daran, sich wenig zu bewegen, kurz, ein wenig faul zu sein, lässt sich evolutionär gut begründen. Schließlich ist das ein effektiver Weg, um Energie einzusparen. Unsere Vorfahren, von denen wir diesen Impuls geerbt haben, haben sich aber allgemein zwangsläufig viel mehr bewegt als wir, weil sie sich ihr Abendessen noch jeden Tag aktiv organisieren mussten. Im Vergleich zu ihnen sind wir tatsächlich ziemlich bewegungsfaul, weil für uns die aktive Komponente bei der Nahrungsbeschaffung in der Regel wegfällt.

F: Was raten Sie kategorischen Bewegungsmuffeln?

A: Das ist aus therapeutischer Sicht eigentlich die interessanteste Gruppe, weil hier am meisten Potenzial versteckt ist. Wenn jemand partout keine Lust hat, aktiv Sport zu treiben, hilft es oft, erst einmal die grundsätzliche Einstellung zur Bewegung zu verändern, also das, was man neu-deutsch als Mindset bezeichnet.

F: Wie kann das passieren?

A: Indem man sich klarmacht, dass Bewegung in jeder Form etwas Gutes, geradezu eine Art Medizin ist. Aus dieser Perspektive bekommen dann auch kleine Bewegungseinheiten im Alltag eine neue Bedeutung. Selbst so profane Tätigkeiten wie Treppensteigen, Putzen oder Staubsaugen können so mental aufgewertet werden. Oft führt bereits eine solche neue Perspektive dazu, dass man sich freiwillig mehr bewegt. Manchen Menschen hilft es auch, sich ein festes Ziel zu setzen. Es gibt mittlerweile zahlreiche Apps und Geräte, die Ihre tägliche Schrittzahl erfassen können. Wer sich ein Ziel setzt, z.B. mindestens 8000 Schritte am Tag zu erreichen und dies auch überprüft, der wird den Tag eher so gestalten, dass das Pensum erfüllt wird. Unser Fitness-Experte Arthur Jankowski hat mir noch einen interessanten Tipp gegeben: Versuchen Sie einmal, bei der

nächsten Gelegenheit wie z.B. einem Waldspaziergang ein paar Schritte barfuß zu gehen. Das feuchte Moos und der Waldboden werden für Ihre Füße zunächst ungewohnt sein, aber Sie werden ein einmaliges Bewegungs- und Lauferlebnis spüren, das Ihren ganzen Körper stimuliert. Gerade Menschen, die mit Sport im Fitnessstudio wenig anfangen können, sind für solche bewegungsintensiven Naturerlebnisse oft sehr aufgeschlossen. In der nächsten Ausgabe des Clubmagazins werden wir nochmal ausführlicher auf diese interessante, alternative Bewegungsform eingehen.

F: Zusammenfassend: Was würden Sie Menschen raten, die wenig bis gar keinen Sport treiben?

A: Einfach damit anfangen, sich ein wenig mehr zu bewegen, in ganz kleinen Schritten. Oft kommt dann die Lust auf mehr Bewegung von ganz alleine. Das können die schon erwähnten wenigen Minuten sein, die man seinen Sessel oder Bürostuhl verlässt, aber auch jede andere Aktivität, die einen aus dem gewohnten Trott herausholt. Solche kleinen bis kleinsten Bewegungseinheiten sind deutlich leichter umzusetzen, weil man dazu weder Sportkleidung noch Fitnessstudio braucht. Wenn Sie etwas strukturierter vorgehen wollen, können Sie sich von uns als Physiotherapeuten auch ein Set von Übungen zusammenstellen lassen, die genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Für alle weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:



PHYSIOTHERAPIE VON BEHR
SPORTPHYSIO · ATHLETIK · KRYOTHERAPIE · PERSONAL-TRAINING

Kontakt

Physiotherapie von Behr
Drakestr. 33A | 12205 Berlin
www.physio-behr.de | Tel 030 499 533 93
Folgen Sie uns auf Instagram: physiovonbehr

Physiotherapie von Behr ■